



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRÓ1HB01

Kennari	Elvar Sævarsson, elvar.saevarsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	  
Viðtalstími	Elvar: mánudag kl.10:30 Kristjana: þriðjudag kl.9:10 Andrés: þriðjudag kl.10:10	
Námsefni	Þjálfun, heilsa, vellíðan eftir Elbjörg J. Dieserud, John Elvestad, Anders O. Brunen og Jostein Hallén. Útgefandi Iðnú, 2014. Fæst í bókabúðum	
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífstíl, forvarnir og mikilvægis góðs heilsulæsis. Kynntar verða forvarnir sem tengjast m.a. hreyfingu, næringu, svefni og streitu. Áhersla er lögð á að nemendur viti hvað er góð líkamsbeiting, þol, styrkur, liðleiki og hvernig þjálfar má þá þætti til að efla heilsuna. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi og bera ábyrgð á sjálfum sér.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina ásamt virkni. Virknieinkunn er miðuð við skólasóknarreglur. Til að standast áfangann verður að ná að lágmarki 5 í meðaleinkunn í hverjum námsþætti.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	30%
	Vettvangsverkefni	20%
	Virkni í kennslustundum	50%
Reglur áfanga	Nemendum ber að sækja allar kennslustundir skv. skólasóknarreglum (Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is)) Nemanda er „vísað úr áfanga“ ef fjarvistir fara yfir 6 talsins þar sem mæting í áfanga er 2 kennslustundir í viku. Hér er átt við raunmætingu. A.t.h. möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í verklegum tíma í samráði við kennara. <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra</u>	

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Skylda að nemendur mæti í íþróttafötum í verklegum tímum • Verklegar æfingar fara fram í íþróttahúsinu á Sunnubraut (B-sal) • Æskilegt er að nemendur taki með sér fartölvu til að vinna verkefni í bóklegum tímum.
--	---

Grunnpættir menntunar	Í áfanganum er unnið með alla grunnþætti menntunar. Nemendur efla heilsulæsi sitt með því að afla sér þekkingar um heilbrigðan lífsstíl og læra að meta og nýta upplýsingar um hreyfingu, næringu, svefn og streitustjórnun. Áhersla er lögð á heilbrigði og velferð með því að auka skilning nemenda á mikilvægi hreyfingar, góðrar líkamsbeitingar og annarra þátta sem stuðla að líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu. Í gegnum umræður, hópverkefni og samvinnu þjálfast nemendur í að virða sjónarmið annarra, bera ábyrgð á eigin heilsu og taka virkan þátt í uppbyggilegu samfélagi. Einnig er fjallað um fjölbreyttar þarfir einstaklinga og mikilvægi jafnra tækifæra til heilsuefningar og þátttöku. Nemendur öðlast jafnframt skilning á því hvernig heilbrigðir lífshættir og forvarnir stuðla að sjálfbærni og bættum lífsgæðum til framtíðar. Sköpun birtist í verkefnavinnu þar sem nemendur greina eigin lífshætti, setja sér markmið og þróa leiðir til að efla heilsu, vellíðan og ábyrga sjálfsumönnun.
------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi upphitunar, þol-, styrktar- og liðleikabjálfunar • Hversu mikilvæg forvörn reglubundin hreyfing er fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma. • Aðferðum til að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli sem geta komið upp við líkamsrækt og íþróttaiðkun. • Mikilvægi þess að beita líkamanum rétt í skóla, á vinnustað og í tómstundum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Hita sig upp fyrir mismunandi athafnir • Skipuleggja þol, styrktar og liðleikabjálfun með fjölbreyttum aðferðum • Finna og reikna út æfingarpúls. • Notast við einfaldar líkamsástandsmælingar • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Skipuleggja og leysa af hendi verkefni sem snúa að eigin heilsuefningu. • Stunda æfingar og leiki sem viðhalda og bæta líkamlega-, andlega- og félagslega líðan. • Mæla og meta eigið þol, styrk og liðleika. • Auka skilning sinn á næringarfræðilegum viðfangsefnum og tengja við daglegt líf • Taka ábyrgð á eigin lífi m.t.t. næringarþarfa og heilbrigði. • Afla sér frekari þekkingar á sviði lýðheilsu.	

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Bóklegt: Kynning og hópefli Verklegt í ÍþH: Hópefli og leikir	
2. vika 24.-28. ágúst	Bóklegt: Lífsgleði og heilsa bls. 8-12 Verklegt í ÍþH: Brennó og Survivor	
3. vika 31. ágúst-4. september	Bóklegt: Markmið, líkamsástand og mælingar Verklegt í ÍþH: Knattspyrna	Verkefni
4. vika 7.-11. september	Bóklegt: Upphitun bls. 13-20 Verklegt í ÍþH: Kíló	Kaflapróf
5. vika 14.-18. september	Bóklegt: Þol, verkefnavinna bls. 21-31 Verklegt í ÍþH: Körfubolti	Kaflapróf
6. vika 21.-25. september	Bóklegt: Þol, umræður Verklegt í ÍþH: Líkamsástandsmælingar, útitími	Kaflapróf Muna eftir ÚTIFÖTUM.
7. vika 28. september-2. október	Bóklegt: Liðleiki bls.55-66 Hvöld og endurheimt bls.111-116 Verklegt í ÍþH: Liðleiki	Verkefni – Þín hreyfing
8. vika 5.-9. október	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Verkefni og próf
9. vika 12.-16. október Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.	Bóklegt: Líkamsbeiting bls. 75-86 Verklegt í ÍþH: Blak	Kaflapróf
10. vika 19.-23. október Vetrarleyfi 23. október	Bóklegt: Styrktarþjálfun bls.35-54 Verklegt í ÍþH: Tækjasalur- kynning á þreksal	Kaflapróf
11. vika 26.-30. Október Vetrarleyfi 26. október	Bóklegt: Þín hreyfing - skipulag Verklegt í ÍþH: Þín hreyfing – eigin þjálfun	Verkefni
12. vika 2.-6. nóvember	Bóklegt: Næring bls.131-136 Verklegt í ÍþH: Badminton	Kaflapróf
13. vika 9.-13. nóvember	Bóklegt: Vettvangsverkefni í líkamsrækt undirbúið Verklegur tími: Heimsókn í líkamsrækt	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
14. vika 16.-20. nóvember	Bóklegt: Verkefnavinna tengt heimsókn í líkamsrækt. Verklegt í ÍþH: Kíló/Sparkó	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
15. vika 23.-27. nóvember Dimissio 27. nóvember	Bóklegt: Kynning á verkefni frá nemendum Verklegt í ÍþH: Bandý/Dodgeball	Hópverkefni: heimsókn í líkamsrækt
16. vika 30. nóvember-4. desember	Bóklegt: Stoðtími Verklegt í ÍþH: Stoðtími	Lokaskil á verkefnum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Sævarsson, Kristjana Hildur Gunnarsdóttir og Andrés Þórarinn Eyjólfsson